Зачини појам и подела

По дефиницији зачин је сушено семе, лист, воће, корење, зачинске биљке, кора дрвета, који се користе у прехрамбеној индустрији и кулинарству, додају се јелу, напитцима, у незнатним нутриционистичким вредностима и количинама ал због тога што се уносе у организам у малим количинама не могу се назвати комплетним зивотним намирницама. Зачини се у јела, напитке додају зарад употпуњавања ароме, боје, мириса и укуса-органолептичиких особина. Данас се у зачине убрајају и свеже воће и поврће – њихов сок, свеже зачинске биљке, маринирано корење, мариниране печурке…

Зачини се користе од давнина у разним цивилизацијама, и био им је придаван велики значај, због њихових ароматичних ал и лековитих својстава. У прошлим временима били су привилегија богатих, били су скупоцени и вредни. Временом је зачинско биље постало доступно и осталом становништву, да би неке врсте постале кључни симболи појединих националних кухиња и поднебља.

Хемијски састав зачина је веома комплексан, а сваки поседује неки специфичан и доминантан састојак.

Најзначајније компоненте хемијског састава зачина припадају групи испарљивих и чврстих уља, смола, естера, фенола, терпена, алкохола, органских киселина, алкалоида и једињења са сумпором. Као редовни састојци зачина јављају се и протеини, скроб, шећери, бојене материје, антиоксиданси, витамини, и велики број других органских једињења.

Специфична арома зачина потиче од етеричних уља, а оштар и љут укус од алкалоида и глукозида и продуката њихове хидролизе.

Постоје три типа зачина: они који мењају укус, они који мењају арому и они који мењају физичке надражаје.

Прерада и промет зачина

Као и сви други природни продукти намењени људској исхрани, морају се обрадити и оплеменити за потрошњу. То се обавља у више фаза. Прва фаза је чишћење, тј. уклањање свих нечистоћа, као што су песак, делови стабљике, прашине, страних тела, металних опиљака (насталих применом пољопривредних алатки и машина), итд.

Даље методе у поступку су: просејавање, отпрашивање, сушење, љуштење, глазирање, ситњење, сортирање и млевење. Млевење се обавља у посебним млиновима, по поступку тзв. „хладне мељаве“ да се етерична уља као високовредни састојци зачина, не би изгубили.

Да би се зачини пустили у промет, неопходна су и законски обавезна, микробиолошка и биохемијска испитивања у лабораторији. Прате се резултати, на евентуално, присуство токсичних супстанци: пестицида, афлатоксина, меланина,итд., као и могућа микробиолошка контаминација микроорганизмима. Ову област прецизно регулишу прописи ИСО и ЕН, као и домаћа законска регулатива.

Задња фаза је паковање зачина за даљу дистрибуцију, што захтева правилно одабрану амбалажу, јер зачини брзо губе своју ароматичност након мељаве, а осетљиви су на излагање дневном светлу и на влагу. Најбоља амбалажа је порцеланска или стаклена. Прихватљива је пластична и непрозирна(која се може херметички затворити) или папирна, али само за мале количине, које се након отварања одмах потроше.

Свежи или суви зачини
Што се примене зачина тиче, увек треба користити свеже или суве зачине, а тек на крају њихове концентрате. Да би дејство зачина било активно, зачине треба комбиновати, али тако да један буде главни, а други зачини да буду допуна. Добро зачињеним јелом подразумева се добро одабрана мешавина већег броја зачина у малим количинама. При том јело треба да буде пријатног укуса и мириса, а да ниједан зачин не превладава.

Када се зачини додају
Такође је веома битно и то када се који зачин ставља у јело. Неки се зачини додају на почетку кувања, неки у току а неки тек на крају кувања.
На почетку кувања треба додати ким, алеву паприку, ловоров лист, бибер анис (јер садрже доста целулозе)
Пред крај кувања треба додати босиљак, нану, мајчину душицу.
Пред служење додати целер, першун мирођију, коприву.
Ово су уопштена правила ал увек постоје одступања од тога.

Чување
Зачине треба чувати у малим количинама, добро осушене да се не убуђају И покваре и држати их у добро затвореним кутијама или тамним теглицама и то на сувом проветреном месту. Рок употребе треба поштовати јер могу да изазову микробиотичко кварење хране .
Својства зачина
Зачини могу да позитивно утичу на психофизичко стање; неки од њих могу да интензивирају циркулацију и угреју тело, неки пријатним мирисом подижу расположење, а неки делују умирујуће на поједине органе и нервни систем.

Зачини су неопходни састојак дијаталне исхране, јер су моћни стимулатори са дејством на:
– лучење сокова за варење (горки, љути, миришљави)
– побољшања апетита (горки, љути, миришљави)
– варење хране (горки, љути, миришљави)
– искоришћавање хранљивих састојака (горки, љути, миришљави)

Подела зачина
Подела зачина може да буде према узгоју (самоникли или култивисани), према регији (континентални или тропски), према својствима (мирис или укус или боја), према намени (кулинарски или индустријски), према врсти индустрије (прехрамбени или фармацеутски или козметички) итд.
Правилна примена
Зачини који се користе у дијеталној исхрани су љути, кисели, слатки, слани и горки. А, њихова правилна примена заиста може да помогне у лечењу неких болести:

– побољшавају циркулацију на оштећеној слузокожи (љути зачини)
– растварају масти и побољшавају њихово варење (љути, мускатни орашчић)
– делују на рад пљувачних жлезда (паприка)
– поспешују метаболизам (анис, црни лук)
– појачавају моторику жучне кесе (рузмарин, оригано)
– делују на перисталтику (рад) црева (анис, паприка)
– разбијају крвне угрушке (бибер, чили)
– побољшавају рад панкреаса (цимет, ловор)

– растварају слузи и помажу њихово избацивање из тела (цимет)
– смањују болове код запаљенских порцеса на зглобовима (цимет, ђумбир, љуте папричице)
– побољшавају дијурезу (лист першуна и целера)

Свежи зачини и они богати етеричним уљима имају:
– антибактерисјко дејство (црни лук, бели лук, цимет, мајчина душица, лист першуна и целера)
– антисептично (мускатни орашчић, ловор, босиљак, рен, бели лук)
– делују против цревних паразита (бели лук, босиљак, чили)

Поред тога многи састојци из зачина су снажни антиоксиданси (ђумбир, цимет, нана, бибер), а треба истаћи да сви зачини делују антиканцерогено.

Карактеристике неких најчешћих од зачина:

Бибер – црни и бели бибер су производи истоимене биљке. То су бобице са биберове лозе. Разлика је у томе што се црни бибер прави од недозрелих осушених бобица, док се бели бибер добија од зрелог плода коме се одстрањује спољна љуска. Бибер можете користити и као зачин за такозвано мезе. Одлично се слаже са танко сеченим качкаваљем, али и сухомеснатим прозводима попут шунке и пршуте.
Мускатни орашчић – још један плод зимзелена са Далеког Истока. Са својом љуском, користи се као зачин. Изрендан се користи да се зачине посластице, такође се њиме мозе зачинити гулаш или се додати у тесто за резанце, па чак и тесто за неке врсте хлеба.

Цимет
Ароматична кора тропског цвета црвенкасте боје, пријатног мириса и укуса. Осушена кора цимета или њен прах употребљава се као додатак слатким тестима и колачима, сутлијашу, а на далеком Истоку стављају га и у слана јела.

Коријандер (Цориандрум сативум)
Ово је једна од најстаријих зачинских биљака, пореклом из југоисточне европе, где дивље расте, а у Индији, Кини и Египту, гаји се хиљадама година. Помиње се чак и у библији, у књизи Мојсијевој. Семе му је веома ароматично и користи се као додатак слатким и сланим јелима, за припрему ликера и као додатак за кари мешавине зачина. Свежи листови коријандера користе се слично као и лишће першуна, као додартак разним јелима, али се код нас не могу набавити. Мозе се гајити у саксији ако се набави семе И у нашим условима.
Кардамон
Користи се у свим кухињама света,нарочито у индијској, где се употребљава за припрему гарам масале, цурруја, пилава, бројних посластица попут кулфија и чаја.
Кардамон је грмолика биљка која може нарасти 1-3 метра у висину с гроздовима величине 20-50 цм. Плод им је светлозелене или тамносмеђе боје, а семенке унутар њих су зелене или црне боје величине и текстуре зрна бибера. Кардамон је зачин који потиче из Индије, где носи име „цхоти елаицхи“, користи се у ајурведској медицини под називом „ела“.
Кардамом је пореклом из југоисточне Азије, где се и у данашње време највише узгаја и лако га се може наћи. Земље које су највећи произвођачи кардамона су Индија (обилно расте на обали Малабар), Шри Ланка, Малезија и Папуа Нова

Гвинеја.
Био је познат и у Персији преко које је пре више од 3000 година и дошао у Еуропу. Користили су га и стари Грци и Римљани, али не за прехрану колико за израду парфема.

Мешавина зачина од кима, коријандера, цимета и клинчића може се користити приликом припреме јела од бундеве или патлиџана. При количинској употреби кардамома треба бити пазљив, јер иако није забележено токсично деловање, превелике дозе могу проузроковати узнемиреност, иритацију пробаве, а не препоручује се ни трудницама ни дојиљама.

Карадамон се користи и за припрему сладоледа од пистаца и бадема, као и код припреме чаја.Кардамом помиешан са сољу, зачином Ц заједно с алевом и нарибаном корицом лимуна користи се за маринирање пилетине, а комбинацију белог лука, кима, кардамома, лимуновог сока, соли и паприке с уљем за маринирање јагњетине.
За печену јагњетину користити маринаду од динстаног лука, белог лука чилија, ђумбира, клинчића, кима, кардамома, цимета, алеве паприке, лимуновог сока и јогурта. Занимљивост ове маринаде је и у томе да половину мозěмо користити за маринирање, а половину за послуживање уз печење. За егзотичну ноту топлих напитака мозе се додати кардамон чају, кафи и куваном вину.

Ђумбир – други назив овог зачина је иђирот . Донет је из тропских крајева, а кувари у земљама Запада га зову спаце потато због његовог чудног облика. Скоро свако јело у које се ставља кари сос може бити зачињено са мало ђумбира.
Мозе се користити против прехладе, кад се мало млевеног сувог ђумбира помеша са чајем или куваним вином.
Каранфилић – донет је из Индонезије, која је и данас највећи извозник овог зачина. Поред тога што се користи зими за справљање куваног вина са шећером, каранфилић се показао и као одличан зачин за меса са роштиља, а најбоље се слаже са танко сеченом шунком.
Кари – скоро незаобилазни зачин пакистанске и индијске кухиње. У преводу на Српски језик реч кари, нећете веровати значи зачин. Кари помаже вашем мозгу да ради брже, зато га не штедите. Најобичнија чорба од парадајиза из кесице, може драстично квалитетније да промени укус ако у лонац додате две кашике карија и кашичицу менте по скидању са ватре.
Кари је веома пикантан индијски зачин у праху, комбинован од разних састојака. Само у Америци постоји више од 200 врста карија, од најблажег до најљућег. Може се користити за готово сва јела од меса и поврћа, као додатак супама, пиринчу и сл. Кари који се продаје у европи углавном је блажи и мање љут.

Рецепт за прављење карија:
У плех ставити 5 штапића цимета, шољу семена кардамома, пола шоље каранфилића, пола шоље кима, 4 кашике семена коријандера, пола шоље црног бибера, па све то пећи у рерни на 100 степени око пола сата. Повремено све промешати и преконтролисати јер зачини не смеју да добију смеђу боји и да загоре. Када је све печено извадити, стапић цимета истуцајти, а затим све самлети у мањим количинама у млину за кафу тако да се добије фини прах. Чувати добро затворено у стакленој или лименој посуди.

Шафран
је ливадска биљка из породице перуника. За зачин се користе вршкови тучка

(стигме). Сваки цвет има само три влакнаста тамнонаранџаста тучка. Шафран је интензивно мирисан, благо горкастог окуса, интензивне наранџасте боје. Прави шафран је тамнонаранџасте боје, без беличастих влакана. Добар је антиинфламаторик, цитотоксик и антигенотоксик, афродизијак, карминатив, експекторанс, седатив, стимулант.
Шафран је најскупљи зачин на свету, јер је потребно 75.000 цветова да би се добило пола килограма праха. Квалитет шафрана се процењује према његовој моћи бојења јела. Јача могућност отпуштања боје значи и већи квалитет зачина. Шафран се сврстава у четири категорије квалитета: Манцха шафран се одликује изразито црвеном бојом; сматра се најквалитетнијим на тржишту; Цоупе је изузетно редак и нема га у продаји у неким значајнијим количинама; Рио и Сиерра шафрани су светлије боје, слабије ароме и укуса, па су стога мање цењени. Данас се шафран, углавном, користи у кулинарству. Често је називан “краљем зачина”, а његова јединствена арома одређује пикантан укус традиционалне шпанске паеллеиз Валенције, талијанскогрижота, јела од јагњетине и пилетине, француске рибље чорбе, индијских слатких сосова и др. Шафран се ставља и у домаће резанце тако даје јако зуту боју…

Першун – универзални зачин
Першун иде у свако јело. Овај зачин обилује гвожђем, нема високо-калоричну вредност али је зато изузетно богат минералима и витаминима. Богат је провитамином А, витаминима групе Б, ретким витамином Б12 (који је значајан за стварање црвених крвних зрнаца) и витамином Ц. Ништа мање није важно ни богатство першуна минералним састојцима. У 100 грама першуновог листа има око 1630 милиграма минерала, од чега половину заузима високовредан калијум. Томе треба додати и значајно присуство калцијума, мангана, магнезијума и бакра. Першунов лист је изузетно делотворан као средство које подстиче излучивање штетних материја из организма, а повољно утиче на циркулацију и уопште срчане сметње.

Неки зачини и јела у којима се користе:

Бели лук: за јела од поврћа, меса, маринаде.
Бибер-црни, бели, зелени (млевени или у зрну) за сва јела, меса, поврће, зимнице
Босиљак (свез или суви) јела од поврћа, пасуљ, парадајз, боранија-грашак, пице, лазање, риба, маринаде, чорбе
Целер: свез или сушен, користи се за чорбе, супе, намазе…
Чили: за специјалитете егзотичних кухиња, чорбе, сосове
Ђумбир: за печурке, месо, поврће, колаче, чај
Естрагон: за салете, рибу, пилетину, супе, сосове
Капар: додатак топлим јелима, риби из конзерве, маринiran, неизоставни у италијанској И шпанској кухињи
Капар: за дивљач, сосове, салате, гулаш
Кари: јела од пиринџа, белог меса, сосове, маринаде, чорбе
Ким: пецива, пасуљ, салате, пите
Коморач-дивља мирођија: за варива, поврће
Ловор: за јела од меса, поврћа, гулаше, чорбе
Мента: овчетина, маринаде, пасуљ
Мирођија: за салате, сосове, намазе, грашак, маринаде
Оригано: за јела из медитеранске кухиње
Першун: свез или сушен користи се за сва јела, супе, чорбе,варива..
Рузмарин: за печено месо, рибу, пасуљ

Сусам: за салате, намазе, пецива, пите, чорбе
Тимијан-мајчина душица: за динстано И печено месо, чорбе, варива, салате
Влашац-сушени: за кромпир чорбе, омлете, супе, салате, намазе

Зачини за колаче : цимет, мускатни орах, рогач, ванилла, какао, мак, каранфилић, анис, коријандер, кардамон, ђумбир


Klik za veću

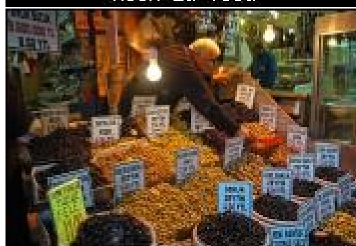

Klik za veću


Klik za veću


Klik za veću


Klik za veću


Klik za veću


Klik za veću


Klik za veću


Klik za veću


Klik za veću


Klik za veću



Klik za veču



Klik za veču



Klik za veču



Klik za veču



Klik za veču



Klik za veču



Klik za veču



Klik za veču



Klik za veču



Klik za veču


Klik za veću


Klik za veću


Klik za veću


Klik za veću


Klik za veću


Klik za veću


Klik za veću


Klik za veću


Klik za veću


Klik za veću


Klik za veću


Klik za veću


Klik za veću


Klik za veću


Klik za veću


Klik za veću


Klik za veću


Klik za veću


Klik za veću


Klik za veću


Klik za veću